

## การปลูกฝังจริยธรรมขั้นพื้นฐานในเยาวชนด้วยหลักภาวนา 4

ศุภสิทธิ์ ลินทมาตย์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด

Email: sdamnoen@yahoo.com

### บทคัดย่อ

เยาวชนเป็นอนาคตของชาติ หากวันนี้เยาวชนไม่มีจริยธรรมขั้นพื้นฐาน นั่นก็หมายความว่า เราได้ลดจำนวนคนดีลงมากมาย เกิดปัญหาทางจริยธรรมถดถอย สังคมก็จะวุ่นวายเพราะมีคนเก่งแต่ขาดคนดี การนำหลักศีลธรรมที่เป็นข้อประพฤติปฏิบัติมาปลูกฝังให้แก่เยาวชนจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ทุกภาคส่วนควรให้ความสำคัญ หลักศีลธรรมก็คือการนำระบบการดำเนินชีวิตที่อิงตามธรรมชาติมาปลูกฝัง ประกอบด้วยปัจจัย 3 ประการ คือ 1) ด้านพฤติกรรมภายนอกที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งทางด้านสังคมและวัตถุตลอดจนธรรมชาติ ได้แก่ ศีล 2) ด้านจิตใจที่มั่นคง เพราะการมีจิตใจที่มั่นคงเป็นแกนสำคัญในการพัฒนา ได้แก่ สมาธิ และ 3) ด้านความรู้ ความเข้าใจในความเป็นจริง การมองเหตุผล ตลอดจนเข้าถึงความเป็นจริงของธรรมชาติ ได้แก่ ปัญญา ปัจจัย 3 ประการ นี้จะส่งผลต่อกันและเสริมซึ่งกันและกันในระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยในการดำเนินชีวิต ฉะนั้น การดำเนินชีวิตหรือเป็นอยู่ทั้งระดับศีลที่เราเรียกกันว่าศีลธรรม ทั้งระดับจิตใจคุณธรรมภายในหรือคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต สุขภาพจิตที่มีสมาธิเป็นแกนกลางและทั้งระดับปัญญา ความคิดเหตุผล ความรู้เท่าทันความจริง รวมอยู่ในคำว่า จริยธรรม ทั้งสิ้น โดยใช้หลักธรรม คือ หลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา และหลักภาวนา 4 ได้แก่ ภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา จริยธรรมต้องอยู่บนฐานของสัจธรรม คือความจริงของสิ่งทั้งหลายโดยเฉพาะความจริงของความเป็นไปตามเหตุปัจจัยหรือกฎเกณฑ์ของ

21 วารสารบัณฑิตสาเกตปริทรรศน์ ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 มกราคม - มิถุนายน 2561

ธรรมชาติ เพราะเมื่อรู้ความจริงแล้วก็ทำให้สามารถปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นถูกต้องทำให้  
เยาวชนปลอดปัญหาหรือแก้ปัญหาด้วยตนเองได้อย่างมีคุณภาพ

**คำสำคัญ :** การปลูกฝัง; จริยธรรมขั้นพื้นฐาน; เยาวชน; ภาวนา 4

## Instilling In Youth the Basic Ethical Principles Pray 4

Suppasit Lintamart

Mahamakut Buddhist University Roiet Campus

Email: sdamnoen@yahoo.com

### Abstract

Youth is the future of the nation if today's youth are no ethical basis for such a right. That means that we have cut down a lot of good people. Ethical problems recession Social turmoil because it is a lack of talent but a great man. Implementing the principles of conduct is to instill in young people, it is essential that all sectors should be given priority. Bringing morality is bringing to life the great natural beauty of the implant. Which consists of 3 main factors: (1) the external behavior that are associated with environmental and social as well as natural materials, including Canon (2) psychological stability. Such a mind that stability is the key to development, such as concentration, and (3) the knowledge and understanding, in fact, a reason, as well as access to the reality of nature, including the intelligence factor three things will affect each other. Complement each other in relation of factors in lifestyle is the life or well-being. All the baptized are called, both moral, mental,

moral, or physical, mental, spiritual and mental health quality of the concentrate to the core and the intellectual level. Idea why the fact knowingly included in the ethics of the main principles is threefold including intellectual precepts, meditation and prayer, the sacraments, prayer, praying 4, including the spiritual, intellectual, and prayed the Rosary. Ethics must be based on truth is the truth of things. The truth of the causes or the rules of nature. When the truth was able to treat them properly youth non-issue or problem with their quality. I prayed and prayed for wisdom Ethics must be based on truth is the truth of things. The truth of the causes or the rules of nature. When the truth was able to treat them properly youth non-issue or problem with their quality. I prayed and prayed for wisdom Ethics must be based on truth is the truth of things. The truth of the causes or the rules of nature. When the truth was able to treat them properly youth non-issue or problem with their quality.

**Keywords:** Instilling In Youth; the Basic Ethical; Principles Pray 4

## บทนำ

ปัจจุบันสังคมไทยมีปัญหาเกิดขึ้นอย่างมากทั้งปัญหาที่เกิดจากปัจจัยภายในและปัจจัยที่เกิดจากภายนอกของสังคม และปัญหาที่เกิดขึ้นยังมีความสลับซับซ้อนและรุนแรงมากยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นไปตามลักษณะโครงสร้างของสังคมที่มีขนาดใหญ่ขึ้น ซับซ้อนขึ้น อีกทั้งมีความเชื่อมโยงระหว่างสังคมหนึ่งไปอีกสังคมหนึ่งได้อย่างง่ายดาย ส่งผลทำให้มีการแลกเปลี่ยนและเคลื่อนย้ายวัฒนธรรม หรือการเกิดของวัฒนธรรมใหม่ๆ ขึ้นมาอย่างมากมาย หากสังคมใดมีโครงสร้างที่ไม่มีความเข้มแข็ง หรือมีโครงสร้างที่ไม่สอดคล้องหรือมีความยืดหยุ่นพร้อมที่จะรับปัญหาที่เกิดจากสภาพสังคมในปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ก็จะทำให้ความรุนแรงของปัญหามีมากขึ้น ปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้เกิดปัญหาในสังคมทุกระดับ คือสมาชิกของสังคมหรือคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาของคนในช่วงอายุที่เรียกว่าวัยรุ่น ที่นับวันจะมีแนวโน้มของอัตราการเพิ่มขึ้นหรือการเพิ่มของปัญหามีมากขึ้นและมีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ ปัญหาจะมีความสลับซับซ้อนมากขึ้นเนื่องจากวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี มีลักษณะทางร่างกายที่เจริญเติบโตเต็มที่เริ่มมีพัฒนาการทางเพศ ลักษณะทางอารมณ์ ต้องการความอิสระมากขึ้นจึงมักขัดแย้งกับผู้ปกครองอยู่เสมอ ทำให้เกิดช่องว่างระหว่างวัย มีการแสดงออกที่แข็งกร้าวเป็นการเปลี่ยนแปลงจากเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ ทำตามกลุ่มเพื่อน มีความขัดแย้งกับผู้ใหญ่มากขึ้น

การเลี้ยงดูเอาใจใส่อย่างใกล้ชิดมีโอกาที่จะพัฒนาทักษะทางด้านการรับรู้ ภาษาอารมณ์และสังคมอย่างเต็มที่ สามารถเติบโตขึ้นอย่างสมบูรณ์แข็งแรงมีความเชื่อมั่นและรู้จักคุณค่า ของตนเองการพัฒนาในช่วงแรกนี้จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นการลดความเหลื่อมล้ำและสร้างความเป็นธรรมในสังคม เป็นการลงทุนที่คุ้มค่าให้ผลตอบแทนแก่สังคมดีที่สุดในระยะยาวโดยคืนผลตอบแทนกลับคืนมาในอนาคตมากถึง 7 เท่าเป็นการเพิ่มคุณภาพทรัพยากรบุคคลของประเทศและลดอัตราการสูญเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เพราะเยาวชนที่ได้รับการดูแลอย่างเหมาะสมตามช่วงวัยจะมีทักษะทางกายภาพ ความฉลาดทางสติปัญญา และความฉลาดทางอารมณ์สูงจึงนำไปสู่การมีโอกาสในการเรียนต่อในระดับที่สูงขึ้นและเป็นแรงงานคุณภาพที่มีรายได้

สูง ส่งผลให้อัตราการก่อคดีหรือสร้างปัญหาสังคมลดน้อยลง (อภิญา ตันทวีวงศ์, 2557)

จากที่กล่าวมานั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการบริหารจัดการศึกษาให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบันที่มีกระแสแห่งความเปลี่ยนแปลง ดังนั้น ผู้เขียนจึงมีความสนใจในการจัดกิจกรรมปลูกฝังจริยธรรมขั้นพื้นฐานในเยาวชน โดยมีวัตถุประสงค์การนำกิจกรรมไปสอดแทรกจริยธรรมขั้นพื้นฐานสำหรับเยาวชนให้ดียิ่งขึ้นเพื่อหาแนวทางในการจัดการศึกษาให้ได้มาตรฐานเพื่อส่งเสริมให้เด็กได้รับการพัฒนาทั้ง 4 ด้าน อันได้แก่ พัฒนาการด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา เจริญเติบโตสมวัยสามารถที่จะพัฒนาเป็นผู้ใหญ่ที่มีบุคลิกภาพที่ดีเป็นพลเมืองประเทศและเป็นพลเมืองโลกที่มีคุณภาพต่อไป

#### **ความหมายของคำว่าจริยธรรม**

จริยธรรมตามหลักพุทธศาสนา คำว่าจริยธรรมเป็นภาษาไทยแท้ที่ไม่มีรากศัพท์ภาษาอังกฤษ ทางราชบัณฑิตยสถานบัญญัติขึ้นจากคำสองคำคือคำว่า จริยะ ซึ่งแปลว่าความประพฤติกับคำว่าธรรมซึ่งแปลว่าหลักความจริง เมื่อแปลออกมาแล้วให้ความหมายว่าหลักแห่งความประพฤติที่ดีงาม เพื่อประโยชน์สูงสุดแห่งตนเองและสังคมชีวิต จริยธรรม หมายถึง ระบบการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามธรรมชาติ ซึ่งประกอบด้วยปัจจัย 3 ประการ คือ 1) ด้านพฤติกรรมภายนอกที่มีสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งทางด้านสังคมและวัตถุตลอดจนธรรมชาติอันได้แก่ศีล 2) ด้านจิตใจที่มั่นคงเพราะการมีจิตใจที่มั่นคงเป็นแกนสำคัญในการพัฒนาได้แก่สมาธิ 3) ด้านความรู้ความเข้าใจในความเป็นจริงการมองเหตุผลตลอดจนเข้าถึงความเป็นจริงของธรรมชาติได้แก่ปัญญาปัจจัย 3 ประการนี้จะส่งผลต่อกันและเสริมซึ่งกันและกันในระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยในการดำเนินชีวิต (ปราชญา กล้าผจญ, 2544)

จริยะ เป็นคำกลางๆแปลว่าการดำเนินชีวิตโดยสาระจะหมายถึงพรหมจริยะคือการดำเนินชีวิตที่ประเสริฐ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าการดำเนินชีวิตที่ประเสริฐได้แก่ มรรคมืองค์แปดคือตั้งแต่ความเห็นอันถูกต้องเห็นชอบ (right view) ความดำริอันถูกต้องดำริชอบ (right thought) การเจรจาอันเหมาะสมควรวาจาชอบ (right speech)

การกระทำอันเหมาะสมกระทำชอบ (right action) การเลี้ยงชีพอันสมควรเลี้ยงชีพชอบ (right livelihood) ความเพียรอันสมควรเพียรชอบ (right effort) ความระลึกรู้ อันถูกต้องระลึกชอบ(right mindfulness) จนถึงความมีสมาธิจิตตั้งมั่นอันถูกต้องสมาธิชอบ (right concentration) ซึ่งจริยะที่ประเสริฐคือพรหมจริยะมีทั้งศีลสมาธิปัญญาครบบริบูรณ์

ฉะนั้นการดำเนินชีวิตหรือเป็นอยู่ทั้งระดับศีลที่เราเรียกกันว่าศีลธรรมทั้งระดับจิตใจคุณธรรมภายในหรือคุณภาพจิตสมรรถภาพจิตและสุขภาพจิตที่มีสมาธิเป็นแกนกลางและทั้งระดับปัญญาความคิดเหตุผลความรู้เท่าทันความจริงรวมอยู่ในคำว่า จริยธรรมทั้งสิ้น (ปราชญา กล้าผจญ, 2544) ซึ่งแตกต่างจากจริยธรรมในความหมายของทางตะวันตกที่เน้นพฤติกรรมทางสังคมคือศีลนั่นเอง

### จริยธรรมขั้นพื้นฐานตามแนวพระพุทธศาสนา

คำว่า ศีล แปลว่า ความปกติ คนไม่มีศีลก็คือคนที่ไม่ปกติ คนที่มีศีลกระพร่องกระแพร่งก็คือเป็นคนไม่เต็มคน ฉะนั้น ศีลจึงเป็นคุณธรรมขั้นพื้นฐานของการเกิดมาเป็นมนุษย์ ศีลโดยพื้นฐาน เรียกว่า เบญจศีล คือ ความประพฤติปฏิบัติชอบทางกายและวาจา การรักษากาย วาจาให้เรียบร้อยดีไม่มีโทษ แบ่งออกเป็น 5 ประการ คือ 1. เว้นจากการปลงชีวิตบุคคลและสรรพสัตว์ทั้งหลาย ควรเป็นผู้มีจิตเมตตา เว้นจากการฆ่า การประทุษร้ายกัน 2. เว้นจากการถือเอาของที่เขามิได้ให้หรืออนุญาต เว้นจากการลักขโมย โกงกิน ละเมิดกรรมสิทธิ์ ทำลายทรัพย์สินของผู้อื่น 3. เว้นจากการประพฤติผิดในกาม เว้นจากการล่วงละเมิดสิ่งที่ผู้อื่นรักใคร่หวงแหน 4. เว้นจากการพูดคำโกหก ใช้วาจาหลอกลวงผู้คนที่หลงผิดจากทำนองคลองธรรม 5. เว้นจากการดื่มน้ำเมา สิ่งเสพติดให้โทษอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท ในปัจจุบันศีลข้อนี้ครอบคลุมถึงการใช้อินเทอร์เน็ต และบริโภคสื่อต่างๆโดยขาดวิจารณญาณ ซึ่งอาจนำมาซึ่งความมัวเมาทางจิตใจ

การมีศีล จะทำให้จิตใจของเราสว่าง สะอาด สงบ จิตใจที่สว่างเป็นจิตใจที่สามารถรองรับกุศลธรรมได้ง่ายกว่าจิตใจที่เศร้าหมองไม่ผ่องใส ศีลจึงเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมควรประพฤติอย่างต่อเนื่องและเอาใจใส่นอกจากการรักษาศีลจะทำให้จิตใจของเรามีความสว่าง สะอาด สงบแล้ว การรักษาศีลยังถือเป็นสร้างมหาทาน เพราะว่าเป็นการให้ความปลอดภัยแก่ชีวิตและทรัพย์สินของผู้อื่นโดยไม่มี

ความเจาะจงแก่ผู้ใด จึงถือเป็นทานอันยิ่งใหญ่ ไม่มีขอบเขต ไม่มีประมาณบัณฑิตผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมจึงควรรักษาศีลให้บริสุทธิ์เพื่อเป็นบาทฐานในการพัฒนาตนเองตามพุทธวิธีต่อไป 4. พัฒนาจริยธรรมขั้นพื้นฐานด้วยหลักภavana 4

1) กายภavana (กาย) (Physical development) พัฒนาการด้านร่างกาย คือ การดูแลตนเองและการมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุโดยไม่เบียดเบียนตนและสิ่งรอบตัว ได้แก่ ดูแลตนเองในชีวิตประจำวัน และบริโภคใช้สอยสิ่งต่างๆ ในปริมาณและคุณภาพที่เหมาะสมได้คุณค่าแท้ เช่น (1) ดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย (2) แต่งกายสะอาดเรียบร้อย (3) ดูแลรักษาและจัดเก็บของใช้ส่วนตัว (4) รับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการโดยรับประทานได้ทั้งที่ชอบและไม่ชอบ (5) รับประทานอาหารหมดจานไม่เหลือทิ้ง (6) เก็บของเล่นหรือของใช้เข้าที่ (7) ดูแลรักษาความสะอาดของห้องเรียนหรือโรงเรียน (8) ไม่ทิ้งขว้างและทำลายสิ่งของหรือสาธารณสมบัติในโรงเรียน (9) ปิดก๊อกน้ำหลังการใช้ทุกครั้ง เป็นต้น

2) ศีลภavana (สังคม) (Social development) พัฒนาการด้านสังคม คือ การมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมโดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น ได้แก่ มีวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น และมีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีกับผู้อื่น เช่น (1) เข้าแถวอย่างมีระเบียบ (2) ปฏิบัติตามข้อตกลงของกลุ่มและห้องเรียน (3) ไม่ฉีกผลงานหรือทำลายสิ่งของของเพื่อน (4) ไม่ส่งเสียงดังรบกวนเพื่อน (5) ไม่พูดปดเพื่อให้ตนหรือเพื่อนพ้นผิด (6) เคารพสิทธิและหน้าที่ของตนเองและผู้อื่น (7) พูดจาสุภาพไพเราะมีคำลงท้าย (8) กล่าวคำขอบคุณหรือขอโทษตามโอกาส (9) รับฟังข้อโต้แย้งของเพื่อนได้ (10) แสดงความเคารพต่อผู้ใหญ่ด้วยความอ่อนน้อมงดตามมารยาทไทย เป็นต้น

3) จิตภavana (จิตใจ) (Emotional development) พัฒนาการด้านอารมณ์ จิตใจ คือ การมีสมรรถภาพทางจิตดี ได้แก่ มีสติ สมาธิ และความเพียร การมีสุขภาพจิตดี ได้แก่ ร่าเริงเบิกบาน มีความสุขในการเรียนรู้และการพัฒนาตน และการมีคุณภาพจิตดี คือ มีความเมตตากรุณาและมีความกตัญญู เช่น (1) มีความตั้งใจ รู้ตัวอยู่เสมอ ไม่เลื่อยล่อย (2) มีความระมัดระวังในคำพูดและการกระทำ (3) มุ่งมั่นในการทำงานอย่างต่อเนื่องจนสำเร็จ (4) อุดหนุน อุดหนุนไม่แสดงอารมณ์โกรธหรือหงุดหงิด

ภูมิใจในผลงานและความสำเร็จของตน (6) สดชื่นเบิกบานมีความสุขกับการทำงาน  
เดี่ยวและกลุ่ม (7) ช่วยเหลือเพื่อนในเรื่องต่างๆ อย่างเต็มใจ (8) มีพฤติกรรมทางกาย  
และวาจาที่ดีต่อพ่อแม่ ครู (9) เต็มใจที่จะทำงานบำเพ็ญประโยชน์

4) ปัญญาภาวนา (ปัญญา) (พัฒนาการด้านสติปัญญา คือ การมีความรู้ความเข้าใจ ในเหตุผล เห็นคุณค่าและประโยชน์ของการ  
ทำสิ่งดี และคิดแก้ปัญหาได้ ได้แก่ มีความรู้ความเข้าใจแยกแยะสิ่งดีและไม่ดี ใฝ่รู้  
แสวงหาความจริงและใฝ่สร้างสรรค์อยู่เสมอและรู้เท่าทันและแก้ไขปัญหาได้ เช่น (1)  
บอกได้ว่าอะไรดีไม่ดี มีคุณมีโทษ ควรทำไม่ควรทำ (2) สรุปวิเคราะห์การกระทำของ  
ตนเองได้ (3) บอกเหตุและผลของการกระทำได้ (4) สนใจใฝ่รู้ และสร้างสรรค์ (5)  
แก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างมีเหตุผล เป็นต้น

### กิจกรรมและการปลูกฝังจริยธรรมขั้นพื้นฐานในเยาวชน

วิธีการจัดกิจกรรมเพื่อปลูกฝังจริยธรรมขั้นพื้นฐาน ได้แก่ กิจกรรมดนตรี  
จังหวะ และการเคลื่อนไหว กิจกรรมสร้างสรรค์ (ประภาศรี สีหอำไพ, 2540) กิจกรรม  
เสริมประสบการณ์ กิจกรรมกลางแจ้ง กิจกรรมเสรี/การเล่นตามมุม กิจกรรมเล่นเกม  
กิจกรรมเสริมสร้างจริยธรรมด้วยนิทาน กิจกรรมพี่สอนน้อง กิจกรรมในวงกลม  
(ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์, 2542) โดยนำหลักธรรมคือหลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา  
และหลักภาวนา 4 ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา อีกทั้ง  
การนำกิจกรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในกิจวัตรประจำวัน เช่น กิจกรรมสวดมนต์  
ไหว้พระ รับศีล แผ่เมตตา นั่งสมาธิ และใช้เพลงธรรมะ นิทานธรรมะ ในการนำเข้าสู่  
กิจกรรม เป็นต้น

### 6. หลักธรรมที่ใช้ในการพัฒนาจริยธรรมในเยาวชน

หลักธรรมประกอบด้วย 1) กายภาวนา (กาย) พัฒนาการด้านร่างกาย คือ  
การดูแลตนเอง และการมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุโดยไม่เบียดเบียนตน  
และสิ่งรอบตัว ได้แก่ ดูแลตนเองในชีวิตประจำวัน และบริโภคใช้สอยสิ่งต่างๆ ใน  
ปริมาณและคุณภาพที่เหมาะสมได้คุณค่าแท้ 2) ศีลภาวนา (สังคัม) พัฒนาการด้าน  
สังคัม คือ การมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคัม โดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น ได้แก่ มี

วินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่นและมีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีกับผู้อื่น 3) จิตภาวนา (จิตใจ) พัฒนาการด้านอารมณ์จิตใจ คือ การมีสมรรถภาพทางจิตดี ได้แก่ มีสติ สมาธิและความเพียร การมีสุขภาพจิตดี ได้แก่ ไร้เร็งเบิกบาน มีความสุขในการเรียนรู้และการพัฒนาตน และการมีคุณภาพจิตดี คือ มีความเมตตากรุณาและมีความกตัญญู 4) ปัญญาภาวนา (ปัญญา) พัฒนาการด้านสติปัญญา คือ การมีความรู้ความเข้าใจในเหตุผล เห็นคุณค่าและประโยชน์ของการทำสิ่งดีและคิดแก้ปัญหาได้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2538) ได้แก่ มีความรู้ความเข้าใจแยกแยะสิ่งดีและไม่ดี ใฝ่รู้ แสวงหาความจริงและใฝ่สร้างสรรค์อยู่เสมอและรู้เท่าทันสามารถแก้ไขปัญหาได้ ซึ่งเป็นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อปลูกฝังจริยธรรมขั้นพื้นฐานสำหรับเยาวชน

#### ผลจากการพัฒนาจริยธรรมในเยาวชนด้วยหลักภาวนา 4

ภาวนา 4 คือ 1) ภาวิตกาย มีกายที่พัฒนาแล้ว (มีกายภาวนา) คือ มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดี เริ่มตั้งแต่รู้จักใช้อินทรีย์ เช่น ตา หู จมูก ลิ้น ใจ เป็นต้น อย่างมีสติ ดูเป็น ฟังเป็น ให้ได้ปัญญา บริโภคปัจจัย 4 และสิ่งของเครื่องใช้ตลอดจนเทคโนโลยีอย่างฉลาด ได้ผลตรงเต็มตามคุณค่า 2) ภาวิตศีล มีศีลที่พัฒนาแล้ว (มีศีลภาวนา) คือ มีพฤติกรรมทางสังคมที่พัฒนาแล้วไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนเวรภัย ตั้งอยู่ในวินัย และมีอาชีพที่สุจริต มีความสัมพันธ์ทางสังคมในลักษณะที่เกื้อกูล สร้างสรรค์และส่งเสริมสันติสุข 3) ภาวิตจิต มีจิตใจที่พัฒนาแล้ว (มีจิตภาวนา) คือ มีจิตใจที่ฝึกอบรมดีแล้ว สมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต คือ ประกอบด้วยคุณธรรม เช่น มีเมตตา กรุณา เอื้ออาทร มีมุทิตา มีความเคารพอ่อนโยน ซื่อสัตย์ กตัญญู เป็นต้น สมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพจิต คือ มีจิตใจเข้มแข็งมั่นคง มีความเพียรพยายาม กล้าหาญ อดทน รับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น สมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิต คือ มีจิตใจที่ไร้เร็ง เบิกบาน สดชื่น เอิบอิม ผ่องใส และสงบเป็นสุข 4) ภาวิตปัญญา มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว (มีปัญญาภาวนา) คือ รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุปัจจัย จากภาวนา 4 นี้จะเห็นได้ว่า ครอบคลุมระบบการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ทั้งพฤติกรรม จิตใจและปัญญา

## สรุป

จะเห็นว่าในขั้นเตรียมความพร้อมนั้นก็คือการเตรียมปัญญาขั้นต้นนั่นเองเมื่อผู้ปฏิบัติมีความรู้ความเข้าใจหรือความเชื่อถูกต้องเป็นพื้นฐานแล้วจึงเริ่มการฝึกอบรมที่ความประพฤติทางกาย วาจาและอาชีวะหรือศีลก่อน เมื่อศีลดีพร้อมแล้วก็ฝึกขั้นประณีต คือ ฝึกอบรมจิต (สมาธิ) จนถึงขั้นสุดท้าย คือ การอบรมปัญญาให้แก่กล้า จนพ้นจากอวิชชาในการฝึกที่เรียกว่าขั้นศีล ขั้นสมาธิ ขั้นปัญญา ให้เป็นไปในลักษณะของบูรณาการที่ประกอบด้วยส่วนของศีล สมาธิ ปัญญา ต่อเนื่องตลอดกระบวนการฝึกการพัฒนาชีวิตด้วยศีลสมาธิปัญญา จึงเป็นการพัฒนาแบบบูรณาการ คือ การพัฒนาอย่างครบถ้วน เนื่องจากศีล สมาธิและปัญญา เป็นหลักธรรมที่เกื้อกูลกัน ศีลที่สมบูรณ์ย่อมช่วยให้เกิดสมาธิได้ง่าย สมาธิแน่นแนวย่อมเป็นพื้นฐานมั่นคงของศีล ศีลและสมาธิที่สมบูรณ์ย่อมเกื้อกูลให้เกิดปัญญาได้ง่าย ปัญญาที่พัฒนาแล้วก็ย้อนกลับเป็นฐานที่มั่นคงให้แก่สมาธิและศีลอีกทีหนึ่ง การพัฒนาจิตระดับปัญญา มองอีกด้านหนึ่งเป็นข้อปฏิบัติเพื่อพัฒนาศักยภาพในการปรุงแต่งสร้างความสุขและเป็นระบบองค์รวมแห่งบูรณาการการพัฒนาชีวิตตามหลักไตรสิกขา จึงต้องทำไปพร้อมๆ กัน กล่าวโดยสรุป การพัฒนาจริยธรรมขั้นพื้นฐานนั้น เริ่มที่ปัจจัยสำคัญ คือ ปรโตโฆสะ ที่เป็นกัลยาณมิตรกระตุ้นให้เกิดโยนิโสมนสิการและเข้าสู่ขั้นพัฒนา คือ ขั้นที่เน้นการฝึกตามหลักไตรสิกขา ได้แก่ การฝึกอบรมกาย วาจา ใจ ปัญญา นักสังคมวิทยาและนักจิตวิทยาเห็นว่าบุคลิกภาพของคนเราเป็นผลมาจากอิทธิพลทางด้านสิ่งแวดล้อมสังคมและวัฒนธรรม ดังนั้น การขัดเกลาทางสังคมจึงมีผลทำให้บุคลิกภาพเยาวชนมีลักษณะที่แตกต่างกัน โดยแต่ละทฤษฎีจะมีแนวความคิดที่แตกต่างกัน

## เอกสารอ้างอิง

- ประภาศรี สีหอำไพ. (2540). *พื้นฐานการศึกษาทางศาสนาและจริยธรรม*. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปราชาญา กล้าผจญ. (2544). *คุณธรรม จริยธรรม จรรยาบรรณวิชาชีพ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ข้าวฟ่าง.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2538). *พุทธธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.
- \_\_\_\_\_. (2539). *ศาสนาและเยาวชน*. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม.
- \_\_\_\_\_. (2543). *จริยธรรมสำหรับคนรุ่นใหม่*. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก.
- ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์. (2542). *สิ่งแวดล้อมและการเรียนรู้สร้างสมองเด็กให้ฉลาดได้อย่างไร*. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี.
- สุนน อมรวิวัฒน์. (2544). *หลักการบูรณาการทางการศึกษาตามนัยแห่งพุทธธรรม*. นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- สุระ อ่อนแพง. (2556). *รูปแบบการบริหารเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมนักเรียนระดับประถมศึกษาในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาวารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยนเรศวร*. 15 (ฉบับพิเศษ).
- อภิญา ตันทิวังค์. (2557). *สรุปสาระสำคัญการประชุมวิชาการอภีวัฒน์การเรียนรู้สู่จุดเปลี่ยนประเทศไทย. ในเอกสารประกอบการประชุมวิชาการ อภีวัฒน์การเรียนรู้สู่จุดเปลี่ยนประเทศไทย*. กรุงเทพมหานคร: สหมิตรพรีนติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

12 | วารสารบัณฑิตสาเกตปริทรรศน์ ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 มกราคม - มิถุนายน 2561

สทุเรน จ เปสเลน จ  
ปณญวตา พหุสสุเตน จ  
สขิตฺ ฺหิ กเรยฺย ปณฺจิติโต  
ภทฺโท สปุริเสหิ สงฺคโม

บัณฑิต พึงทำความเป็นเพื่อนกับคนมีศรัทธา มีศีลเป็นที่รัก  
มีปัญญาและเป็นพหุสสุต เพราะการสมาคมกับคนดี เป็นความเจริญ  
ขุททกนิกาย เถรคาถา